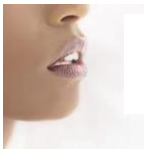
Les Astuces du Naturopathe n°13

Septembre 2012

© Céline Touati, Naturopathe et Nutrition



Respiration, mode d'emploi

Respirer est-il instinctif ? **OUI** et **NON** : le corps humain sait évidement respirer, mais nous devons lui apprendre à se libérer des tensions qui l'ont obligées à se crisper au fil du temps, et lui permettre de lâcher prise, pour respirer correctement. **Victor Hugo** a dit : « Respirer Paris, cela conserve l'âme. » Mais à part ça, **à quoi cela sert de bien respirer ?**

- ✓ **Pour notre circulation sanguine** en mettant en mouvement notre diaphragme, nos muscles et nos poumons.
- ✓ **Pour l'équilibre de notre pH sanguin** en augmentant l'oxygène de notre sang et en réduisant le Co^2 et les déchets.
- ✓ **Pour diminuer nos tensions musculaires** en diminuant l'acide lactique responsable des crampes et des spasmes.
- ✓ **Pour favoriser la digestion et le fonctionnement de nos organes** filtres en améliorant les échanges cellulaires.
- ✓ **Pour la régulation nerveuse**, selon que la respiration soit lente, régulière, ample ou libre.
- ✓ **Pour la gestion du stress et des émotions** avec des méthodes précises, notamment la cohérence cardiaque.
- ✓ **Pour le sommeil** en aidant à l'endormissement et en permettant une meilleure déconnexion de notre cortex.
- ✓ **Pour l'énergie** : selon les médecines ayurvédiques et chinoises, le techniques de respiration permettent une prise d'énergie vitale ou autrement appelé le Prâna ou le Qi.

⇨ Alors en cette **rentrée**, prenez une bonne résolution simple et pas cher : apprenez à respirer selon vos besoins et votre environnement !

Côté cosméto

Masque visage :
Un soin maison rapide, pas cher et idéal à la rentrée pour réparer les petits méfaits de l'été.

L'Astuce en plus

Bouger plus, sur le principe vous êtes d'accord, mais comment ?

Le coin lecture

Toutes les questions sans tabou et jamais idiotes pour nos ados du **Dr Sylvain Mimoun**. Ce livre peut être lu par les parents aussi!

Mon actualité

Suivez-moi sur Twitter, Facebook, mon site et à la radio en Podcast.

Venez également échanger à ma prochaine conférence : **« une alimentation équilibrée pour une meilleure prévention et une santé optimale »**. Inscription ici.

→ **ateliers de la rentrée**

Céline Touati
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves
92400 Courbevoie

touatic@gmail.com
www.naturopathe-courbevoie.com

OnlYYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre